



BAB III

HUBUNGAN MAHID DENGAN KESEHATAN WANITA

3.1 Hubungan Haid Dengan Kesehatan

Allah menciptakan makhluk berpasangan, laki-laki dan perempuan. Dan Allah jadikan karakter-karakter khusus pada keduanya baik secara fisik ataupun psikis sesuai dengan apa yang Allah persiapkan untuk masing-masing kewajiban dan tugas keduanya.

Allah telah mempersiapkan wanita dengan tugas yang sesuai dengannya, seperti tugas sebagai seorang ibu, yang hamil, yang mengalami rasa sakit saat kehamilan, yang melahirkan, menyusui dan mendidik anak-anak yang dilahirkan. Allah berfirman: *“ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyusunya dalam dua tahun.”* (Q.S.Luqman:14).

Diantara karakter khusus wanita Allah tetapkan bagi mereka adalah datang bulan, yang pada saat itu terdapat darah yang keluar dari kemaluannya tatkala dia telah mencapai baligh memberikan tanda bahwa ia pantas untuk nikah dan reproduksi. Yang dikenal dalam bahasa arab dengan sebutan haidh atau mahid.¹

Secara medis, keadaan haid atau menstruasi adalah proses alami yang dialami setiap wanita, yaitu terjadinya proses pendarahan yang disebabkan menipisnya dinding rahim sebagai akibat tidak adanya pembuahan.² Proses ini adalah kompleks dan setiap wanita akan mengalami perdarahan haid yang berbeda-beda dari sisi kuantitas, jarak di antara satu haid dengan haid berikutnya. Semua proses dimulai dari hari pertama pendarahan haid hingga hari terakhir dan kemudiannya hari-hari di antara haid dikenali sebagai putaran haid atau pun dalam istilah perubatan disebut *menstrual cycle*.

Rata-rata, jarak masa di antara satu pendarahan haid dengan haid yang berterusannya adalah di antara 21 hingga 35 hari. Wanita tersebut dikatakan haid

¹ Yusuf Al-Qardhawi, *Fikih Thaharah*, 355.

² Avie Adriyani, *Panduan Kesehatan Muslimah*, 1.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang normal jika jarak masa di antara haid adalah dalam lingkungan jarak masa tersebut. Jangka masa perdarahan pula adalah di antara 5 hingga 7 hari. Darah haid mengandung darah (darah vena dan darah arteri), tisu-tisu mati, sel-sel dari endometrium³, hormon prostaglandin⁴ dan juga enzim yang dinamakan *fibrinolisin*.⁵ Enzim fibrinolisin ini bertanggungjawab untuk memecah atau mencairkan darah beku dan ini menyebabkan darah haid yang normal tidak membeku.

Jika seseorang wanita mengalami pendarahan haid yang terlalu banyak maka proses pencairan darah beku ini tidak dapat mengatasi proses pembekuan yang akhirnya terbentuklah gumpalan-gumpalan darah beku. Dengan kata lain, jika seseorang wanita mengalami pendarahan haid yang mengandung gumpalan darah beku, pendarahan tersebut adalah banyak dan tidak normal. Kuantitas bagi keseluruhan darah haid yang dimulai dari hari pertama hingga hari terakhir haid adalah tidak melebihi 80ml.⁶

Haid merupakan pertanda masa reproduktif pada kehidupan seorang wanita, yang dimulai dari menarki (mulainya haid) sampai terjadinya menopause (berhentinya haid). Haid terjadi pada wanita dewasa yang sehat dan tidak hamil. Haid adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala (tiap bulan) dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Periode ini penting dalam reproduksi.

Haid pada wanita adalah suatu perdarahan rahim yang sifatnya fisiologik (normal), sebagai akibat perubahan hormonal yaitu estrogen⁷ dan progesteron⁸. Haid

³ Tersusun dari suatu lapisan penghasil mukosa atas, yang terlepas selama menstruasi, dan suatu lapisan dasar yang berkembang biak untuk membentuk lapisan atas. Elizabeth A.Martin, *Kamus Sains*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), 265.

⁴ Kelompok senyawa organik turunan dari asam-asam lemak esensial dan menyebabkan berbagai efek fisiologis pada hewan. Elizabeth A.Martin, *Kamus Sains*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), 864.

⁵ Pemecahan protein. Elizabeth A.Martin, *Kamus Sains*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), 296.

⁶ Mohd Rushdan Nin Md.Nor, *Anatomi Dan Fisiologi Organ Reproduksi Wanita*, (Selangor: Golden Books Center, 2008), 19-20.

⁷ Kelompok hormon-hormon seks betina yang utamanya dihasilkan oleh ovarium, yang mendorong mulai berkembangnya sifat-sifat seksual sekunder. Elizabeth A.Martin, *Kamus Sains*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), 277.

⁸ Kelompok hormon yang terdapat baik secara alami maupun sintesis yang memelihara jalannya kehamilan normal. Elizabeth A.Martin, *Kamus Sains*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), 854.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bisa menjadi salah satu pertanda bahwa seorang wanita sudah memasuki masa suburnya. Karena secara fisiologis, haid menandakan telah terbuangnya sel telur yang sudah matang. Haid merupakan bagian dari proses mempersiapkan tubuh wanita setiap bulannya untuk kehamilan.⁹

Awal periode haid, remaja wanita sering mengalami sakit kepala, sakit punggung, kejang dan sakit perut, bahkan ada yang sampai pingsan, muntah-muntah, gangguan kulit, pembengkakan tangan dan kaki. Karena itu, timbullah rasa lelah, tertekan, mudah marah. Kalau haid datang lebih teratur, gangguan fisik dan psikologis akan cenderung menghilang. Remaja yang mengalami gangguan haid, ingin diperlakukan penuh perhatian.

Oleh karena itu, remaja wanita yang mengalami peristiwa haid pertama selayaknya mendapat informasi yang tepat, agar tidak menimbulkan pengalaman-pengalaman psikologis seperti: ketakutan yang tidak beralasan, rasa batin tertekan, kemurungan, atau pikiran kegilaan yang berlebihan, tertunda datangnya haid yang patologis disebabkan gangguan psikologis, haid tidak teratur, haid yang terus menerus, haid disertai rasa sakit. Dengan demikian menurut para ahli psikoanalisa, setiap gejala neurosa dan kesulitan emosional pada wanita ada hubungannya dengan alat kelamin dan masalah haid ini.¹⁰

3.2 Siklus Haid

Panjang siklus haid ialah jarak tanggal mulainya haid yang sebelumnya dan mulainya haid berikutnya. Hari pertama terjadinya pendarahan dihitung sebagai permulaan setiap siklus haid (hari ke-1), siklus berakhir tepat sebelum siklus haid berikutnya. Siklus haid berkisar antara 21-40 hari, hanya 10-15% wanita yang memiliki siklus 28 hari. Tetapi variasinya cukup luas, bukan saja antara beberapa wanita tetapi juga pada wanita yang sama, bahkan kakak beradik dan saudara kembar. Jarak antara

⁹ Avie Adriyani, *Panduan Kesehatan Muslimah*, 1.

¹⁰ Hj. Eti Nurhayati, *Psikologi Perempuan Dalam Berbagai Perspektif*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), 135.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

siklus yang paling panjang biasanya terjadi sesaat setelah menarke (mulainya haid) dan sesaat sebelum menopause (berhentinya haid).¹¹

Lama haid biasanya antara 3 hingga 5 hari, ada yang 1 hingga 2 hari diikuti darah sedikit-sedikit kemudian ada yang 7 hingga 8 hari. Jumlah darah yang keluar rata-rata + 16 cc, pada wanita yang lebih tua darah yang keluar lebih banyak begitu juga dengan wanita yang anemia.

Pada awalnya, siklus mungkin tidak teratur, jarak antar 2 siklus bisa berlangsung selama 2 bulan atau dalam 1 bulan mungkin terjadi 2 siklus. Hal ini adalah normal, setelah beberapa lama siklus akan menjadi lebih teratur. Siklus dan lamanya haid bisa diketahui dengan membuat catatan pada kalender. Dengan menggunakan kalender tersebut, tandailah siklus haid setiap bulannya. Setelah beberapa bulan bisa diketahui pola siklus haid, dan hal ini akan membantu dalam memperkirakan siklus yang akan datang. Tandai setiap hari ke-1 dengan tanda silang, lalu hitung sampai tanda silang berikutnya dengan demikian dapat diketahui siklus haid.

Setiap bulan, setelah hari ke-5 dari siklus haid, endometrium¹² mulai tumbuh dan menebal sebagai persiapan terhadap kemungkinan terjadinya kehamilan. Sekitar hari ke-14, terjadi pelepasan telur dari ovarium (ovulasi). Sel telur ini masuk ke dalam salah satu tuba falopi dan di dalam tuba bisa terjadi pembuahan oleh sperma. Jika terjadi pembuahan, sel telur akan masuk ke dalam rahim dan mulai tumbuh menjadi janin.

Pada sekitar hari ke-28, jika tidak terjadi pembuahan maka endometrium akan dilepaskan dan terjadi pendarahan (hari ke-1 siklus haid). Pendarahan ini berlangsung selama 3 – 5 hari kadang sampai 7 hari. Proses pertumbuhan dan penebalan endometrium kemudian dimulai lagi pada siklus berikutnya.¹³

¹¹ *Ibid*

¹² Tersusun dari suatu lapisan penghasil mukosa atas, yang terlepas selama menstruasi, dan suatu lapisan dasar yang berkembang biak untuk membentuk lapisan atas. Elizabeth A.Martin, *Kamus Sains*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), 265.

¹³ *Ibid*, 2.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Singkatnya dalam satu bulan siklus haid, seorang wanita melalui beberapa fase haid. Fase-fase ini dipengaruhi oleh kadar hormon reproduksi seperti *follicle stimulating hormon* (FSH)¹⁴, estrogen, dan progesteron yang berubah-ubah dalam tubuh wanita. Fase itu dimulai dari fase menstruasi, fase praovulasi, fase ovulasi, dan fase pascaovulasi.

Setelah darah haid berhenti, rahim memasuki fase praovulasi, yaitu masa pembentukan dan pematangan sel telur dalam ovarium. Fase ini dipengaruhi oleh peningkatan kadar hormon estrogen dalam tubuh. Biasanya fase ini terjadi dari hari ketujuh sampai hari ketiga belas.

Selanjutnya adalah fase ovulasi, yaitu suatu masa sel telur matang dan siap dibuahi. Fase ini terjadi pada hari keempat belas alias dua minggu setelah hari pertama haid. Kalau pada saat ini seorang wanita melakukan hubungan seksual dan terjadi proses pembuahan, maka kemungkinan terjadi setelah itu adalah perempuan itu akan hamil.

Setelah itu rahim akan melanjutkan siklusnya ke fase pascaovulasi. Pada fase ini rahim akan menebal. Jika di fase sebelumnya sudah terjadi pembuahan, rahim yang tebal itu siap untuk menerima sel telur dan dijadikan sebagai tempat pertumbuhan embrio. Tapi, jika tidak terjadi pembuahan sel telur dan dinding rahim akan luruh hingga akhirnya terjadi fase menstruasi lagi.¹⁵

Pola makan diyakini membawa pengaruh pada siklus haid. Selain pentingnya pemilihan kandungan nutrisi dan asupan gizi, pola makan yang teratur dan baik memberikan banyak keuntungan serta kebaikan kepada tubuh secara menyeluruh ketika haid maupun ketika tidak haid.

Makan dalam porsi kecil dan lebih sering, agar tidak menyebabkan perasaan tidak nyaman pada perut namun tetap dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari.

¹⁴ Hormon perangsang folikel. Elizabeth A. Martin, *Kamus Sains*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), 403.

¹⁵ Avi Ramadhani, *Bahagia Kala Haid Tiba*, 23-25.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Konsumsi makanan yang sehat seperti buah-buahan segar, sayur, dan tinggalkan *junk food* dan makanan berlemak.¹⁶

Hal penting lainnya adalah asupan nutrisi dan gizi. Karena status kualitas dari asupan nutrisi dan gizi mempengaruhi kinerja kelenjar hipotalamus yang memiliki peran mengendalikan kelancaran siklus haid yang ada.

Melakukan pola makan secara teratur. Apapun yang berlebihan akan berakibat tidak baik. Makan terlalu sering ataupun makan terlalu jarang karena dalam diet yang ekstrim tidak memberikan kebaikan apapun pada tubuh.

Seperti halnya pola makan, jika terdapat ketidakseimbangan dalam pola asupan dan kualitas gizi, maka akan berpengaruh pada kelancaran siklus haid pula. Bahkan ketidakseimbangan tersebut memberikan dampak pula pada terhentinya siklus sama sekali (amenorea).

Penting bagi wanita untuk selalu mempertahankan pola makan yang sehat untuk mengurangi efek negatif yang sering dialami saat haid. Berikut beberapa panduan mengenai asupan nutrisi dan gizi yang dianjurkan untuk dikonsumsi selama haid.

Pada periode haid normal, wanita akan kehilangan darah sebanyak kurang lebih antara 10-80cc darah dalam sehari. Sementara mereka yang mengalami haid yang lebih berat akan kehilangan darah lebih banyak. Sehingga kehilangan cairan tersebut harus digantikan dengan minum air yang cukup.

Sementara dalam darah yang terbuang terkandung zat besi yang sangat dibutuhkan tubuh. Jika seseorang mengalami kekurangan zat besi maka gejala yang umum timbul berupa lelah, pucat, rambut rontok, mudah marah, lemah, dan gangguan fungsi pertahanan tubuh. Untuk mencegahnya, sebaiknya setiap wanita mencukupinya dengan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Makanan yang banyak mengandung zat besi diantaranya daging, ayam, ikan, kacang-kacangan dan sereal. Namun hati-hati karena ternyata daging dan produk dengan bahan dasar susu dapat meningkatkan produksi prostaglandin yang memicu nyeri.¹⁷

¹⁶ Avie Adriyani, *Panduan Kesehatan Muslimah*, 3

¹⁷ *Ibid*

- ¹⁸ *Ibid*, 4

34



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. *Normal* dan *haemolytic* (buitir darah merah yang normal dan telah pecah), terkadang ada juga *erythrocyte* yang menggumpal.
2. *Cel-cel epithelium cels* (sel-sel permukaan) yang mengalami *disintegrasi* atau *autolisis* (penghancuran atau penguraian).
3. *Cel-cel satroma endometrium cels* dan *uterus* (sel-sel jaringan penyokong selaput rahim).
4. *Glandula uterine secret* (getah kelenjar rahim), *glandula cervixuteri* (kelenjar leher rahim) dan getah-getah lain yang berasal dari *vulva* (alat kelamin luar wanita) dan *vagina* (saluran senggama).
5. *Fragmen-fragmen* (serpihan) jaringan.

Adanya gumpalan-gumpalan darah (*blood clots*) menunjukkan keadaan yang normal.¹⁹

3.4 Bahaya Melakukan Koitus (bersenggama) Dengan Wanita Sedang Haid

Sebuah penelitian menyebut bahwa 15% wanita melakukan hubungan seks dengan suami mereka saat haid.

Selama haid, persetubuhan dilarang dan harus dihindari. Sebab pada masa itu wanita rentan terhadap berbagai macam penyakit kelamin. Hubungan intim pada masa haid merupakan faktor terkuat timbulnya peradangan indung telur yang bisa berakibat kemandulan.

Seperti diketahui bagian tengah vagina cenderung asam. Zat ini yang berfungsi membunuh mikroba dan melindungi organ-organ reproduksi dari peradangan. Tetapi pada saat haid, mulut rahim terbuka seiring darah mengalir keluar. Akibatnya, tingkat keasaman berkurang dan organ-organ reproduksi rentan mengalami peradangan.²⁰ Bahkan, peradangan itu bisa menambah ke kedua indung telur dan tuba falopi. Semakin sering berhubungan intim, semakin tinggi risiko terjadi peradangan. Bisa jadi tuba falopi tersumbat hingga mengakibatkan kemandulan.

¹⁹ Ahsin W. Alhafidz, *Fikih Kesehatan*, 123.

²⁰ Majdi Muhammad Dan Aziz Ahmad Al-Aththar, *Fikih Seksual*, (Jakarta:Zaman, 2008) 41.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Peradangan vagina terus melebar hingga ke kandungan kemih (*urinary bladder*). Akibatnya, wanita akan mengalami kesulitan buang air kecil. Dari itu, air kemih yang keluar menjadi bercampur nanah dan *albuminuria* (zat putih telur yang terdapat dalam kandungan kemih).

Kontak seksual merupakan cara paling ampuh untuk menularkan bakteri ke vagina. Pada masa haid, ketika tingkat keasaman vagina menurun, bakteri akan tumbuh berkembang dengan mudah di daerah itu.

Persetubuhan pada masa haid tidak hanya merugikan pihak wanita, tapi juga bagi pihak laki-laki. Kelamin laki-laki bisa mengalami peradangan yang disebabkan oleh kuman. Peradangan itu akan melebar ke saluran air kemih, kandung kemih dan prostat. Ia akan sulit buang air kecil dan merasakan panas seperti terbakar. Air seni akan bercampur darah dan nanah, disertai rasa sakit di bagian tulang panggul (*pelvis*). Akhirnya menyebabkan impotensi.²¹

Menurut penelitian, sperma laki-laki mengandung zat prostaglandin, sedangkan rahim perempuan mengeluarkan zat anti-prostaglandin. Ketika datang bulan zat anti-prostaglandin keluar bersama darah haid. Dengan begitu, prostaglandin yang dibawa sperma dengan leluasa merembes ke tubuh wanita tanpa perlawanan berarti. Akibatnya, ketahanan tubuh jadi berkurang dan wanita mudah diserang oleh bakteri kecil sekalipun.

Gambaran seperti itu akan membuka mata kita untuk menangkap hikmah dibalik larangan persetubuhan pada masa haid.²² Allah berfirman, “*mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah: "haidh itu adalah suatu kotoran". Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.*”(qs. Al-baqarah:222).

²¹ *Ibid*, 42.

²² *Ibid*, 43.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Redaksi al-Qur'an di dalam mengungkapkan larangan tersebut mengemasnya dalam dua bentuk. Pertama dalam bentuk amar (perintah) untuk "menjauhi", kedua dalam bentuk nahi (larangan) "jangan mendekat".²³

Larangan ini hanya berlaku bagi hubungan seks (jima'), sedangkan keintiman dalam bentuk lainnya tetap diperbolehkan. Namun demikian kehati-hatian, hendaknya keintiman tersebut tidak melibatkan bagian-bagian tubuh istri antara pusat dan lutut. Jika seseorang sedang bersanggama mengetahui bahwa periode bulanan istrinya telah datang, maka ia harus segera menghentikan persanggamaannya.²⁴

Ada pendapat yang mengatakan bahwa melakukan senggama dengan wanita yang sedang mengalami perdarahan haid tidak menimbulkan dampak negatif. Dengan dalih apa pun syariat islam secara tegas telah melarangnya, dan tentunya di balik larangan itu pasti ada bahaya yang mungkin ditimbulkannya.²⁵

Berikut ini adalah alasan-alasan medis melanggar persanggamaan di saat menstruasi :²⁶

1. Pada saat menstruasi, sesungguhnya wanita tertekan secara mental. Namun ketika mereka bersanggama, mereka terangsang secara mental. Karena itu, hubungan seks selama masa menstruasi dapat mengakibatkan kekacauan mental pada wanita.
2. Darah haid wanita dapat mempengaruhi "performa" laki-laki.
3. Darah haid mengakibatkan organ pribadi wanita menjadi kotor dan penuh bakteri. Hal ini dapat mengakibatkan infeksi saluran kencing pada laki-laki.
4. Pada saat haid, terjadi peningkatan tekanan darah, detak jantung, dan metabolisme pada tubuh wanita.

²³Wasmukan, Waskito, Dan Prabowo Reksonotoprodjo, *Permasalahan Haid, Nifas Dan Istihadhah*, 7.

²⁴Hassan Hathout, *Panduan Seks Islami*, (Jakarta: Zahra, 2008), 98-100.

²⁵Wasmukan, Waskito, Dan Prabowo Reksonotoprodjo, *Permasalahan Haid, Nifas Dan Istihadhah*, 8.

²⁶Hassan Hathout, *Panduan Seks Islami*, 98-100



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Wanita tidak menyukai persenggamaan pada saat haid karena kondisi tubuhnya yang tidak stabil dan berbagai rasa sakit akibat had yang dideritanya.
- Selama menstruasi, wanita mengalami kegelisahan, ketegangan otot, kekakuan pada leher, sering mengantuk, kurang nafsu makan, dan gangguan pada sistem pencernaan. Hubungan seks dapat memperparah keadaan.
- Wanita juga mengalami gangguan mental seperti depresi dan lekas marah.
- Hubungan seks selama menstruasi dapat mengubah siklus normal menstruasi wanita.
- Bagi laki-laki, melakukan koitus dengan wanita yang sedang menstruasi bisa menimbulkan penyakit yang disebut *irritative balanitinides* (radang pada glans penis/ujung zakar) dan *praeputium* (kulup) karena di dalam darah menstruasi sering terdapat substansi asing yang dapat mendatangkan glans penis dan praeputium, sebagaimana dikatakan oleh Dr. Robert Ottostein. *Irritative balantinides* timbul karena perempuan yang sedang menstruasi mengeluarkan suatu substansi toksis yang terdiri atas material-material yang dapat menyebabkan peradangan.²⁷

Hubungan seks juga tidak boleh dilakukan selama masa pendarahan pascapersalinan atau nifas (maksimum sepuluh hari).²⁸

3.5 Menopause

Menopause sering diistilahkan dengan waktu mati haid atau putus haid adalah satu titik masa dan bukan sesuatu jarak masa.²⁹ Hal ini identik dengan masa haid untuk terakhir kali dialami oleh wanita dan kebalikan dari menarki. Perlu diingat, bahwa kapan waktu paling tepat atau pada usia berapa seorang wanita akan mengalami menopause sulit untuk ditentukan.³⁰

²⁷ Ahsin W. Alhafidz, *Fikih Kesehatan*, 127-128.

²⁸ Hassan Hathout, *Panduan Seks Islami*, 98-100.

²⁹ Mohd Rushdan Bin Md.Nor, *Anatomi Dan Fisiologi Organ Reproduksi Wanita*, 37.

³⁰ Wasmukan, Waskito, Dan Prabowo Reksonotoprodjo, *Permasalahan Haid, Nifas Dan Istihadhah*,

Menopause adalah haid yang terakhir dialami oleh seorang wanita disebabkan oleh kehilangan fungsi kelenjar ovari yang seringkali berlaku secara alami. Jika haid terakhir mereka berlaku pada usia 51 tahun, maka itulah usia Menopause mereka. Konsepnya sama seperti istilah menarki yaitu haid yang pertama dan daripada usia menarki sehingga Menopause, mereka dikatakan berada dalam usia reproduksi karena pada masa inilah mereka berupaya untuk hamil dan melahirkan anak.³¹

Allah mengatur perubahan-perubahan proses menopause secara bertahap, agar Menopause sampai pada tujuan terakhir. Waktu yang ditempuh untuk sampai pada tujuan akhir dapat mencapai lima atau tujuh tahun. Perubahan pertama, terhentinya ovulasi, sehingga siklus haid kadang-kadang muncul tanpa didahului oleh proses ovulasi. Hal ini secara periodik berlaku enam tahun sebelum Menopause, dan lambat laun ovulasi semakin jarang terjadi.

Perubahan berikutnya, pendarahan haid semakin berkurang dan waktu yang diperlukan juga cenderung singkat atau semakin pendek. Terkadang juga haid untuk sementara waktu tidak datang hanya karena suatu kegajilan, lalu haid terjadi kembali dalam satu atau dua bulan, tetapi haid kembali berhenti. Kadang-kadang haid yang terakhir dapat terjadi secara tiba-tiba. Hal ini mungkin banyak dipengaruhi oleh masalah-masalah yang dapat menyebabkan stress.

Perubahan-perubahan proses menopause secara bertahap tersebut disebabkan adanya fungsi ataupun intensitas³² indung telur yang semakin menurun. Hypothalamus³³ dan hipofisa³⁴ mencoba untuk memberikan rangsangan dengan meningkatkan produksi FSH dan LH, tapi indung telur tetap masih tidak mampu lagi untuk bereaksi dengan hormon tersebut. Karenanya, indung telur pun tidak dapat

³¹ Mohd Rushdan Bin Md.Nor, *Anatomi Dan Fisiologi Organ Reproduksi Wanita*, 37.

³² Kecepatan transfer energi radian. Elizabeth A.Martin, *Kamus Sains*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), 434.

³³ Bagian dari atas vertebra yang berasal dari otak depan yang terletak pada permukaan ventral di bawah otak besar. Elizabeth A.Martin, *Kamus Sains*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), 396.

³⁴ Kelenjar endokrin seukuran kacang polong yang menempel dengan suatu tangkai tipis. Elizabeth A.Martin, *Kamus Sains*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), 496.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

meningkatkan produksi estrogen maupun progesteron, di mana keduanya memiliki fungsi cukup penting dalam proses menstruasi.

Estrogen berfungsi untuk membangun kembali dinding lapisan rahim yang terhakis pada saat terjadinya haid. Progesteron berfungsi untuk melakukan perubahan lendir yang terdapat pada *cervic* (leher rahim), membantu terjadinya pembuahan dan mengendalikan pertumbuhan (kesuburan) payudara.³⁵

Sesudah haid berakhir, progesteron tidak diperlukan lagi selama masa persiapan lapisan rahim atau lendir yang ada pada *cervic* ketika dimungkinkan terjadinya kehamilan. Akan tetapi, ia (progesteron) masih tetap aktif menjalankan fungsinya yang lain. Karena progesteron ini dibuat di dalam adrenal (dua buah kelenjar anak pinggang) yang terdiri dari kolesterol yang segera akan diubah menjadi estrogen, testosteron³⁶ dan hormon anak pinggang yang lain. Kesemuanya itu juga memiliki fungsi sangat banyak dalam tubuh, dengan demikian progesteron senantiasa diperlukan oleh tubuh.

Berakhirnya haid dapat berlangsung secara variatif, misalnya ada yang berakhir dengan cara berangsur-angsur, dan ada pula secara tiba-tiba.³⁷

Menopause adalah salah satu manifestasi proses penuaan walaupun ia juga boleh berlaku akibat pembedahan mengeluarkan kedua-dua kelenjar ovari ataupun akibat rawatan kanker seperti komoterapi dan radioterapi.

Menopause dibagi kepada 3 kelompok besar yaitu:

1. Menopause secara fisiologi (semula jadi). Ia dikenali sebagai menopause fisiologi (*physiological menopause*).

³⁵Wasmukan, Waskito, Dan Prabowo Reksonotoprodjo, *Permasalahan Haid, Nifas Dan Istihadhah*, 32.

³⁶Hormone seks utama jantan. *Kamus Sains*, Elizabeth A.Martin, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar,2012), 1099.

³⁷Wasmukan, Waskito, Dan Prabowo Reksonotoprodjo, *Permasalahan Haid, Nifas Dan Istihadhah*, 32.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Menopause disebabkan oleh pembedahan mengeluarkan kedua-dua kelenjar ovari. Menopause jenis ini dikenali sebagai menopause surgikal (*surgical menopause*).
3. Menopause pramatur (*premature menopause*). Menopause pramatur adalah keadaan di mana seorang wanita mengalami menopause pada usia kurang dari 40 tahun. Kedua-dua pembedahan dan rawatan kemoterapi serta radioterapi boleh menyebabkan menopause pramatur.

Bagi wanita yang di dalam kategori menopause surgikal, kesan menopause akan berlaku secara serta-merta sesudah pembedahan dan mereka tidak perlu menunggu selama 12 bulan sebelum dikatakan sebagai wanita yang menopause. Wanita yang mengalami menopause pramatur akan mengalami kesan menopause yang lebih serius karena jangka masa sesudah menopause (posmenopause) adalah lebih panjang.

Tidak semua wanita yang tidak datang haid dikatakan menopause. Terdapat banyak keadaan yang bisa menyebabkan seorang wanita tidak datang haid seperti kehamilan, penyakit endokrin, sindrom polisistik ovari (*polycystic ovarian syndrome*), kekurangan zat makanan yang serius, pengambilan ubat-ubatan hormon, masalah pertumbuhan di otak, kemurungan dan lain-lain.³⁸

Wanita melalui fase transisi maka datang masanya mereka didatangi haid yang terakhir. Walau bagaimanapun, untuk memastikan kedatangan haid itu adalah yang terakhir (menopause), mereka perlu menunggu selama 12 bulan. Apabila mereka tidak datang haid selama sekurang-kurangnya 12 bulan, barulah tanggal haid terakhir itu dikatakan menopause dan jangka masa selepas menopause itu dikenali sebagai posmenopause. Usia seorang mengalami menopause adalah dalam lingkungan 45 hingga 55 tahun. Rata-rata usia menopause adalah di antara 50 hingga 51.5 tahun.

Salah satu kajian terbesar yang dilakukan di Amerika dikenal sebagai *study of women's health across the nation* (1995-1997). Ia melibatkan lebih 14,000 orang wanita dan didapati purata usia menopause adalah 51.4. Tidak banyak perbezaan usia menopause di antara wanita zaman dahulu dengan wanita zaman sekarang. Kajian

³⁸ Mohd Rushdan Bin Md.Nor, *Anatomi Dan Fisiologi Organ Reproduksi Wanita*, 37-38.



menunjukkan bahwa 90% daripada wanita akan mengalami menopause pada usia di antara 45 hingga 55 tahun. Cuma kurang dari 5% wanita akan mengalami menopause pada usia lebih dari 55 tahun.

Wanita yang mengalami menopause pada usia di antara 40 hingga 44 tahun dikatakan mengalami menopause awal (*early menopause*) manakala wanita yang mengalami menopause pada usia lebih dari 55 tahun, dikatakan mengalami menopause lewat (*late menopause*). Terdapat satu golongan wanita yang mengalami menopause pada usia kurang dari 40 tahun dan mereka dikatakan mengalami menopause prematur (*premature menopause*).³⁹

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi usia seorang wanita mengalami menopause. Merokok, etnik dan kekurangan zat makanan dikaitkan dengan kecenderungan untuk mengalami menopause pada usia yang lebih awal. Wanita yang merokok didapati mengalami menopause pada usia 1-2 tahun lebih awal dari wanita yang tidak merokok. Wanita-wanita barat dan wanita Jepang didapati mengalami menopause pada usia yang lebih lewat jika dibandingkan dengan wanita-wanita dari benua asia yang lain. Kajian menunjukkan bahwa usia akil baligh, pengambilan obat perangsang kesuburan dan usia melahirkan anak yang terakhir tidak mempengaruhi usia mengalami menopause.⁴⁰

Waktu untuk mencapai usia menopause yang notabene merupakan haid terakhir kali yang didapatkannya, sehingga jika suatu saat terjadi pendarahan, maka pendarahan tersebut tidak dapat dikatakan sebagai haid, melainkan pendarahan *istihadhah*.⁴¹

Karena waktu memasuki usia menopause relatif berbeda antar individu, maka cara menentukan waktunya dikembalikan pada tradisi (kebiasaan) kaum wanita itu

³⁹ *Ibid*, 49.

⁴⁰ *Ibid*, 50.

⁴¹ Wasmukan, Waskito, Dan Prabowo Reksonotoprodjo, *Permasalahan Haid, Nifas Dan Istihadhah*, 33.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



sendiri. Atau dapat juga berpedoman dari wanita-wanita pendahulunya yang masih seketurunan.⁴²

Gejala menopause kadang-kadang ditandai dengan hot flush (panas secara tiba-tiba). Rasa panas ini dimulai terasa pertama kali di pinggang kemudian merambat ke seluruh tubuh sampai ke ubun-ubun, kondisi seperti ini hanya berlangsung beberapa menit saja, maksimal lima menit. Gejala ini dapat terlihat ketika kulit berubah memerah dan mengeluarkan keringat, namun terkadang gejala tersebut tidak terdeteksi atau tidak tampak. Rasa panas dapat terjadi pada malam hari yang biasanya penderita secara tiba-tiba terjaga dari tidurnya dan bermandikan keringat.⁴³

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

⁴²*Ibid.*

⁴³*Ibid.*